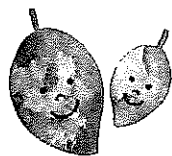


ほけんだより 5月号

咲 ~ さく * わらう ~



清川村立緑小学校

令和7年5月12日

NO.3

新学期が始まって一カ月が経ちました。環境が変わって、ワクワクしたり楽しんだり

したことがあったと思いますが、疲れや不安を感じることもあったかもしれません。

自分では気づかないうちに疲れてしまう時もあります。自分に合った方法で

心と体を休めましょう。

楽しいこと、好きなこと、リラックスできること、うれしかったことを思い浮かべることや
笑うこと(少し口角をあげるだけ)でも効果があるそうですよ♪



うた 歌をうたう

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

ひとりで スマホを置いて
ゆっくりする 散歩する
時間を作る

自然を感じる
自然を歩いたり
場所に行く

からだ 体を動かす

一緒にいて
楽しいひと
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

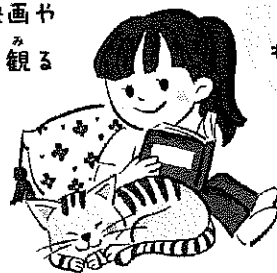
好きな本を
もう一度読む

好きな
音楽をきく

etc...

大好きな
食べ物を
食べる

ふれあう



時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
おまめにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

あのかきは なんだたんたうと 思える日が必ず来るから

2025年5月12日(月) 名言・格言 日めくりカレンダー 高千穂書店

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

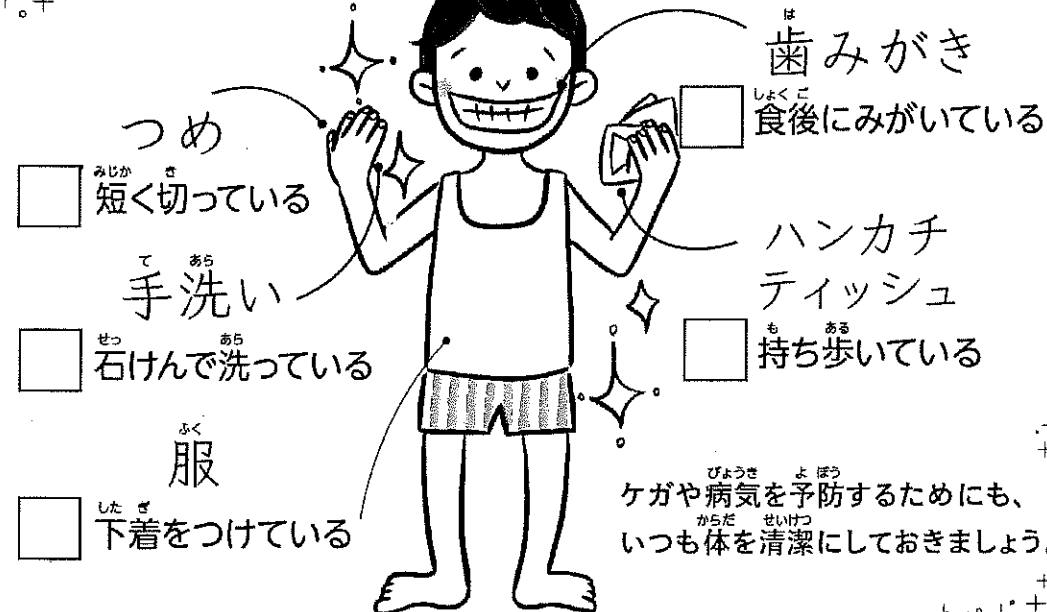
他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。

5月 保健目標 からだ せいで 体を清けつにしよう

できているかな? 清潔チェック



歯みがき
食後にみがいている

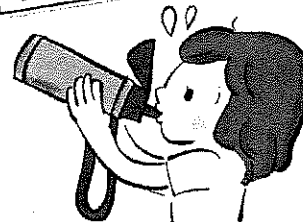
ハンカチ
ティッシュ
持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、
いつも体を清潔にしておきましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給



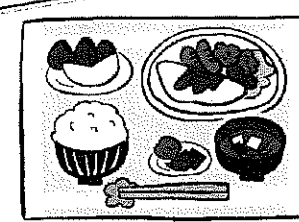
水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



あさごはん
食べて
こよう!!

寝る直前にゲームやテレビを見ないことも大切!

今後の予定 5月

まだまだ続きます
健康診断



実施日	項目	気をつけること
5/13(火)	歯科検診(全学年)	朝ごはんの後、一本ずつ歯をみがいてきます。
5/23(金)	耳鼻科検診(全学年)	髪の毛が耳にかからないようにします。